

Dag 11

-Jaha, vad ska vi göra med dig då? säger Knut och tittar upp på den stilig
granen som han högg i skogen dagen innan.

Knut kliar sig i huvudet och funderar över vart han hade ställt jullådan
med allt granpynt.

-Samma visa varje år, suckar han högt för sig själv och tittar på Kissen som
skyndsamt springer emot honom.

-Vet du vart vi stoppade granpyntet Kissen? säger han till den uppspelta katten.
Kissen går åttor runt Knuts ben och jamar och jamar.

-Ge mig en ledtråd då Kissen, skrockar Knut och böjer sig ner och stryker den
nöjda katten över
ryggen. Kissen spinner och spänner kroppen likt en ostbåge och sträcker på
sina långa ben.

Ett ben i taget för att sedan lägga sig på rygg på det hårda trägolvet och rulla
runt några varv. Så vig den där katten är tänker Knut och fortsätter att
klappa den stretchande katten.

-Okej, okej, nu räcker det, säger Knut och börjar leta efter stegen till vinden.
Vinden var det enda stället Knut inte hade letat på och nu hoppas han på att

hitka den bruna kartongen med spretiga svarta bokstäver på, GRANPYNT.
Knut ställer stegen till rätta och vips har Kissen hunnit före honom och är nu
halvvägs upp för stegen. -Akta dig så då inte trillar, ropar han efter katten.

I samma sekund tar Knut ett steg vid sidan av den fjärde stegpinnen och
faller plötsligt handlöst i golvet.

Duns låter det! och Kissen vänder på huvudet för att se vad som plötsligt
hänt hans husse.

-Mjau, Mjau.. Knut vaknar till liv liggandes på golvet med Kissen
stående vid sin sida.

-Oj då Kissen, vad hände egentligen? pustar Knut och försöker med stel
och mörbultad kropp resa sig upp.

Fortsättning...

Dag 11 fortsättning

-Mjau, svarar Kissen med tassens lagd på Knuts axel.
-Ja, du har rätt Kissen, det är nog bäst att jag ligger still.
Knut försöker efter en stund återigen komma på fötter, men han är stel som en pinne och kan knappt röra sig. -Ja du Kissen, det kanske är lika bra att du försöker få tag på Klara säger Knut med bestämd röst. -Ge mig telefonen där borta på köksbordet så får jag ringa henne.

Kissen hoppar graciöst upp på bordet och med van tass petar han ner telefonen i golvet som landar så pass nära Knut att han nätt och jämnt kan nå det röda skalet.

-Nu ska vi se, säger Knut när han slår Klaras nummer.
-Jag kommer på en gång, jag tar en spark, säger hon och slänger på luren.

10 minuter senare öppnas dörren av en orolig Klara som genast får Knut på fötter igen.

-Stackare! Säger hon när hon till slut får upp honom i sängen, liggandes med den spinnande Kissen på magen. -Men, säger hon med glimten i ögat -vilken tur i oturen att du ringde hit mig för du kan aldrig ana vad jag hittade vid din brevlåda.

Besvärligt pillar hon ut ett litet paket ur sin vänstra jackficka.
-Nä, men dra på trissor! -Är det sant? säger han samtidigt som han läser på det lilla paketet.

Till: Sara Forsgren, Åsgränd 33, Frösundaby

-Haha! vilken tur i oturen att jag druckade på ändan, skrockar Knut och tittar på Klara som nu står på stegen med huvudet in i vindsluckan. -Var det den här lådan du letade efter? säger hon och håller fram en stor brun kartong. Knut läser den spretiga texten,

GRANPYNT... ljuder han högt.

-Bingo! utbrister han.

11 Yoga



Förberedelser:

Namaste...

Så mycket stillasittande det kan bli under en dag!
Ett utmärkt sätt att väcka kroppen på är yoga.

Gör utrymme till alla deltagare och ta fram något bekvämt att stå och sitta på.

Du behöver:

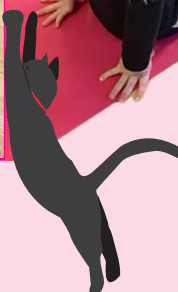
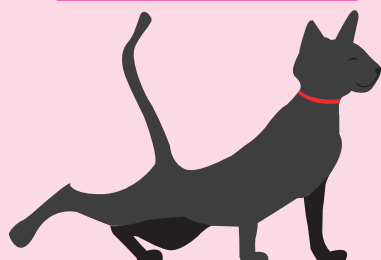
- Deltagare
- Yoga-matta eller liknande
- Dator/lärplatta att se på

Kom igång:

- Gör yoga som Kissen.



- På Youtube finns mycket inspiration, tex kontot Skolyoga: <https://www.youtube.com/channel/UCbcCH8RkrbtTWaKN9mJCgmw>



Alternativa uppgifter:

Yoga som tema.

Gör rörelser efter tema. Tex djungeln, rymden, bondgården osv.

Positioner.

Hitta på egna yogapositioner och döp dem.